Lección 3
"El estrés"

El estrés y la mujer

Lic. María Isabel Gómez Hernández [1]

Siempre se ha considerado que el estrés, ese descubrimiento del mundo moderno, era una afección típicamente masculina, del hombre de negocios, del empresario, del ejecutivo con una jornada de catorce horas. Sin embargo, he descubierto en mi propia experiencia que existe un estrés típicamente femenino y que no tiene por qué incidir con la incorporación de la mujer al mundo laboral, y puede desarrollarse en el mismo hogar.

Tal vez mi experiencia os sea útil. Dejé de trabajar como profesora cuando nació mi primer hijo, y durante siete años he estado dedicada al hogar, al cuidado de mis dos hijos, a ser ama de casa y esposa. Después de estos siete años he vuelto a la enseñanza, pero a un nivel muy diferente de cuando lo dejé. No era lo mismo trabajar sin dos hijos, que hacerlo con todo el cuidado y atención que una familia exige. Y empezaron los problemas: me sentía cansada, nerviosa, no dormía bien… y comencé a pensar en el tema. Seguramente sería estrés.

De mi labor investigadora sobre este tema, he llegado a la conclusión de que hay un tipo de estrés específico de la mujer debido a sus características físicas y psíquicas y que puede manifestarse directamente en trastornos premenstruales, jaquecas, problemas sexuales, bulimia, dolores de espalda, arritmia cardiaca, colitis ulcerosa…

El primer problema que se plantea es que no se suele tomar en serio como el estrés masculino. Esta es nuestra primera dificultad e incomprensión por parte de nuestra pareja: -nosotras no tenemos "motivos" para estar estresadas. Vamos a tratar de descubrir si realmente pueden existir motivos.

No voy a detenerme mucho a la hora de definir lo que es el estrés, pero tomando como referencia el libro *Sin Estrés* del Dr. Julián Melgosa, en el cual se habla de él, de una forma amplia y general, y donde se define el estrés como: "Conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demandas, a fuertes presiones. Cuando alguien no se halla fuerte anímicamente, o ignora las técnicas para afrontar el estrés, y la carga le resulta excesiva, acabará tropezando o sucumbiendo ante cualquier obstáculo que se le presente."

Se ha experimentado que el estrés nos hace más vulnerables a las infecciones, a la depresión, a los accidentes, a los ataques cardiacos e incluso al cáncer.

La mujer puede sentir el estrés propio de la maternidad, del trabajo, de la sexualidad, del amor, del matrimonio.

Las mujeres se distinguen por pasar por tres hitos importantes: la menstruación, el embarazo, y la menopausia que pueden ser la causa y el marco de una serie de problemas derivados del estrés. Algo que las mujeres hemos experimentado desde siempre, es la tensión premenstrual. Se ha calificado esta tensión (irritabilidad) como un estado imaginario que proporciona a las mujeres una buena excusa para no enfrentarse con la vida cotidiana.

Sin embargo, investigaciones realizadas en los últimos años, muestran que se producen cambios menstruales de carácter físico o psíquico. El ciclo menstrual es sumamente complejo e importante, las hormonas implicadas provocan diferentes reacciones químicas y cambios metabólicos que no voy a detallar. Lo importante es indicar que se ha descubierto que el estrés puede agravar la mayoría de los síntomas de la tensión premenstrual (jaquecas, pechos duros y dolorosos, retención de agua, irritabilidad…) Y si además, se encuentra en su entorno con una actitud de escepticismo respecto al problema, el estrés se agravará más.

Esto es sólo un ejemplo de la importancia del estrés femenino. Muchas veces nos sentimos mal, cansadas, deprimidas, nos duele hasta el alma, y no sabemos por qué. A continuación os presento algunos síntomas del estrés de la mujer que he entresacado del libro de Georgia Witkin, por los cuales podemos reconocer el estrés. Para ella son los siguientes:

Síntomas de estrés

1. BULIMIA. No hay duda que en caso de estrés, la mujer tiende a comer en exceso, tratando de llenar su vida, endulzarla, darle interés, sin comprender que cuando acaba de comer, la causa del estrés no ha desaparecido, sino que se ha agravado al pesar unos kilos de más.

[1] Licenciada en Psicología. Unión Española.

2. ANOREXIA. Por el contrario, algunas mujeres sometidas al estrés de las crecientes responsabilidades de la vida, dejan de comer. Comienzan a preocuparse por su aspecto externo, deciden controlar lo que comen y adquieren así la sensación de que controlan los demás impulsos, pero que por mucho que adelgacen, su autoestima no mejorará mucho.

3. DOLORES DE CABEZA. Se ha comprobado que las jaquecas son un síntoma del estrés femenino, más que masculino. En la fisiología de la mujer, existe una predisposición a reaccionar de este modo ante el estrés. Parece ser que ciertas glándulas, vasos sanguíneos y músculos del cuero cabelludo, bajo la influencia de ciertas hormonas y activadas por el estrés se contraen produciendo episodios dolorosos.

4. DISFUNCIONES SEXUALES. La autora incluye en estas disfunciones la frigidez o inhibición de la excitación sexual, el vaginismo, la infertilidad, y problemas orgásmicos. El estrés dificulta la congestión y lubricación en los genitales femeninos ante la estimulación sexual, e incluso pueden llegar a inhibir el orgasmo.

5. REACCIONES DE ANSIEDAD. Parece ser que las mujeres experimentan más ansiedad que los hombres. Quizá porque educacionalmente se nos ha enseñado a tener menor agresividad, a controlar nuestras reacciones a ser pacíficas, y al no tener tantas válvulas de escape, sólo nos quedan las lágrimas.

Hay muchos más síntomas de estrés que podríamos enumerar. Cada mujer tiene unos puntos débiles a los que es más vulnerable a la reacción ante situaciones estresantes. A cada mujer nos da por algo, o nos afecta de una manera o de otra. Cada mujer reacciona de una forma distinta frente a una misma situación. Tenemos que aprender a reconocer nuestros puntos débiles físicos y psíquicos, las zonas conflictivas, nuestra forma de reaccionar, nuestra propia personalidad.

¿Qué situaciones pueden desencadenar el estrés?

Ya sea por las características propias, tanto físicas, como psíquicas, como por condicionantes sociales, la verdad es que se han creado unos estereotipos que nos obligan a reaccionar de determinada manera. Llega a ser casi un tabú el hecho de que:

- Las niñas son más dóciles, menos agresivas, más sociables, más emotivas.
- Las mujeres somos más maternales, tenemos menos confianza en nosotras mismas, somos más dóciles y delicadas.

Con toda esta serie de condicionantes voy a comentaros algunas situaciones estresantes:

1. **El temor al fracaso.** En la necesidad de realizarse que toda mujer debería tener, sentimos no estar a la altura de las circunstancias, inseguras en el mundo competitivo de los hombres. Sentimos preocupación por la opinión de los demás, decepción personal, vergüenza. ¡Cómo vamos a tomar la iniciativa en la conversación habiendo hombres más preparados!

2. **El matrimonio.** Aunque parezca mentira, el matrimonio puede crear un grupo especial de estrés. ¡Cuántas no os habéis sentido confusas, abrumadas por todas las responsabilidades de la vida matrimonial! Al principio por inexperiencia, y al final para evitar la rutina y monotonía. La convivencia es difícil a lo largo de toda una vida, y si deseas que tu matrimonio no fracase, tendrás que utilizar todas las energías y estrategias posibles. Si bien es cierto que el matrimonio es cosa de dos, no sé por qué siempre somos las mujeres las más preocupadas en ello.

   Tal vez, y debido a actitudes sexistas o estereotipadas tendremos que luchar por no acabar siendo "cenicientas", "regañonas", "indefensas", o con el temor constante de ser abandonadas. Y qué diremos de las discusiones y peleas que ocasionalmente "alegran" nuestra relación, pero que menoscaban nuestra capacidad de resistencia.

3. **La maternidad.** No me cabe la menor duda de que tenemos un gran privilegio de participar en la creación, en dar vida, amor, afecto, y que por estas compensaciones, vale la pena tener jornadas laborales de veinticuatro horas, durante siete días a la semana, sin vacaciones, y sin salario mínimo ni jubilación. A todo esto hay que añadir que algunas de vosotras, como es mi caso, trabajamos algunas horas fuera del hogar. En todas las discusiones que sobre este tema se realizan, siempre se compara la vida que llevamos actualmente con la de nuestras abuelas. ¡Aquello sí que era trabajar! Con ocho o más hijos, sin electrodomésticos y teniendo que ir a lavar al río, en muchos casos por no haber agua corriente en las casas. Sin embargo ha aumentado la depresión y la ansiedad del ama de casa en estas últimas décadas. Es cierto que la mujer tiene hoy muchas ayudas en casa, pero todavía queda mucho por hacer: cocinar, quitar el polvo, planchar (actualmente se lava y plancha más que en los años 40), pasar la aspiradora, limpiar ventanas, sanitarios, armarios, administrar el dinero, decidir menús sanos y equilibrados, comprar, preocuparse por la educación de los hijos, jugar con ellos… Trabajos que ya existían antes y que además se acumulan con otros que el mundo moderno impone.

Se necesita de nosotras una dedicación constante, si queremos que nuestros hijos lleguen a ser buenos cristianos y personas de provecho. Ellos necesitan cada vez más, una preparación para la vida en todos los aspectos, espirituales, físicos y mentales. Es un privilegio para nosotras, pero cuántos desvelos… Toda una tarea que a veces nos puede desbordar.

Todo esto se complica si, además, nos incorporamos al mundo laboral fuera de casa, pues se espera de nosotras que cumplamos nuestros roles tradicionales además de nuestras obligaciones laborales. Trabajo doble, estrés doble.

Por último, he encontrado una serie de situaciones, (me imagino que la lista podría ser mucho más larga), que pueden producir estrés en la mujer, principalmente:

- **Recibir invitados:** Esto supone un trabajo doble, y si además la visita es importante, puede ser preocupante. ¡Tendré suficiente, les gustará, sabré servir la mesa…!

- **Los "debería":** Muchas veces se acrecienta nuestro sentimiento de culpa cuando al finalizar el día nos cargamos de "debería…", de todas las cosas que tendríamos que haber hecho y que no hemos podido hacer. El intento de ser una perfecta esposa, madre, trabajadora y amiga al mismo tiempo, puede suponer una carga extra de estrés.

- **Conducir**, y sobre todo si no tenemos mucho hábito de hacerlo.

- **Los acontecimientos de la vida:** Aquí incluyo cosas que ocurren esporádicamente en nuestra vida, y que por su importancia conllevan estrés. Tal puede ser el caso de la muerte de un ser querido, un divorcio, una enfermedad grave. Otros no son tan trascendentes como trasladarse de casa, cambiar de trabajo, tener un hijo. También podríamos incluir otros más cotidianos como pueden ser problemas económicos, discusiones con la pareja, marcha del hogar de un hijo, problemas familiares y, en fin, toda una serie de responsabilidades que están ahí, y que no podéis eludir de ninguna manera.

Como último punto, me gustaría plantear algunas soluciones para controlar el estrés. Esta es la parte más importante y tal vez la más difícil, y en donde he encontrado menos respuestas a mis preguntas. Si sabemos qué nos produce el estrés, tendremos sólo la mitad del camino recorrido.

En la revista *Adventus*, leí un artículo titulado "La salud de la mujer, objetivo prioritario de la Organización Mundial de la Salud." Fue para mí bastante motivador comprobar que desde organismos tan importantes como la OMS, se potencia cada día más, la labor y papel fundamental de la mujer. Allí se reflejaba cómo la mejor forma de mejorar la salud familiar era mejorando la salud femenina, ya que la mujer dentro del hogar es una pieza fundamental.

La primera conclusión es que debemos reducir el estrés de nuestra vida. Es un derecho que debemos ejercer por nuestra responsabilidad dentro de la familia. Lo primero que os aconsejaría es que os cuidéis y a continuación una serie de recomendaciones que a mí me van bien y espero sean de alguna utilidad:

- **Acéptate tal como eres:** tú no puedes ser perfecta, acepta tu realidad, no tu ideal.

- **No vivas culpabilizada:** no sirve de nada hacerse reproches de cosas ya pasadas.

- **Date los permisos tú misma:** no esperes a sentir que no puedes más para empezar a cuidarte, échate una siesta, toma un baño relajante, lee, escribe algún artículo (para este portal, por ejemplo), escucha música, pasea o cómprate de vez en cuando esa blusa que tanto te gusta.

- **Cuida tu salud:** lleva una dieta sana y equilibrada, haz gimnasia o simplemente camina todos los días, a buen ritmo, por lugares tranquilos.

- **Organiza tu tiempo:** tal vez estarás pensando que no tienes tiempo para realizar toda esta serie de cosas. Sin embargo llegarás a sorprenderte al comprobar la cantidad de cosas que puedes llegar a hacer si cada día te programas las actividades necesarias.

- **Busca tu nivel de realización:** Todas necesitamos sentirnos útiles y demostrar que somos capaces de realizar tareas diferentes a las rutinarias. Busca una actividad con la que te sientas a gusto y que sirva para realizar como persona: amplía estudios (informática, mecanografía, idiomas, coste y confección, dietética, naturismo, música, etc.) organiza reuniones con otras amigas en las que podáis discutir temas de interés y constructivos, etc.

- **Busca momentos para hacer ejercicios de relajación:** si te encuentras muy cansada, nerviosa o no puedes dormir, sigue algún método de relajación. Esta es una actividad que puedes realizar en cualquier momento sin tener que esperar a sentirte cansada.

- **Aprende a controlar las situaciones estresantes:** fiestas familiares, invitados, problemas familiares, preocupaciones por los hijos, ajustes económicos. Casi todo se soluciona en la vida.

- **Pensamientos Positivos Permanentes:** espera siempre lo mejor. Aunque las cosas no resulten como te gustaría, al menos no estarás en tensión antes de que ocurran.

Estamos inmersos en una sociedad que gira rápidamente, con multitud de actividades y parámetros de vida que, a veces, no son muy lógicos y naturales. Ahora más que nunca necesitamos controlar nuestro estrés, si bien es cierto que en una cierta medida y en períodos cortos sea necesario para ayudarnos a conseguir aquello que nos propongamos. Hay que aprender a vivir para disfrutar realmente de la vida y hacérsela más grata a aquellos que nos rodean.

Dra. María Isabel Gómez Hernández
Ministerio de la Mujer
Unión Española

Compilación:Rolando D. Chuquimia
RECURSOS ESCUELA SABÁTICA ©

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática